◆問い合わせ先
健康介護支援課　健康づくり班
☎５２−９２８２

５月３１日は世界禁煙デー

たばこの煙から子どもたちを守ろう

毎年５月３１日は、世界保健機関（ＷＨＯ）が定める世界禁煙デーです。厚生労働省では、世界禁煙デーから始まる１週間を禁煙週間（５月３１日〜６月６日）と定めて、普及啓発を行っています。

たばこは何からできている？

たばこは、「たばこ」という植物の葉を乾燥させて切り刻み、紙で包んだものです。

たばこの煙には３０００種類以上の化学物質が含まれています。その中には、ニコチンや一酸化炭素、発がん性物質など、あなたの体に有害な物質が２００種類以上も含まれていると言われています。

たばこを吸うとどうなるの？

たばこに含まれるたくさんの化学物質は身体にとって害となる可能性があります。

①多くの病気にかかるリスクが高まる

たばこを吸い続けると、がん・脳梗塞・心臓病・肺疾患・歯周病・消化器潰瘍など、さまざまな病気にかかる危険性が高まります。

②次の世代の命に関わる

男性の生殖機能障害、女性の不妊症・流産・早産など、子どもを授かりにくい体になる恐れがあります。また、低出生体重児や乳幼児突然死症候群（予兆も病気もなく、乳幼児が突然死亡する原因不明の病気）を起こす恐れがあります。

③美容の大敵

タールの沈着で歯の黄ばみや黒ずみが引き起こされ、歯周病による口臭が発生します。ビタミンＣ（抗酸化作用）の喪失により免疫力の低下や肌の新陳代謝が低下し、肌荒れ・しみ・しわ・そばかすなどができやすくなります。

望まない受動喫煙をなくそう！

自分はたばこを吸っていなくても、他人が吸っているたばこの煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙といいます。受動喫煙によって、自分は吸わなくても、知らないうちに体への大きな害を受けてしまうのです。最近では、たばこを吸い終わっても、衣服や息、家具などに残った煙（臭い）も受動喫煙の原因になると言われています（三次喫煙）。

望まない受動喫煙を防止するため、施設等の類型ごとに喫煙を定めた『健康増進法の一部を改正する法律』が**令和２年４月１日**より全面施行されました。子どもなど20歳未満の方や患者等が主として利用する施設や屋外について、受動喫煙対策が一層徹底されました。学校・病院・児童福祉施設および行政機関の庁舎等の第一種施設については、原則敷地内禁煙となり、それ以外の飲食店やオフィス・事業所などの第二種施設については、原則屋内禁煙となりました。

禁煙治療に保険が使える医療機関があります

たばこに含まれるニコチンには強い依存性があり、脳に作用することで、たばこを吸わずにはいられない状態になります。禁煙できないのは、意思の弱さではありません。適切な医療と支援で治すことができます。保険適用による禁煙治療は、喫煙本数や年数など条件があり、診察時に医師が確認します。主な禁煙治療薬には、離脱症状を抑制したり、喫煙による満足感を抑制したりするものがあります。種類や内容は様々で、医師の適切なアドバイスを受けることができます。

香美市内の医療機関では、さくら香美クリニック（☎５３−２２５５）・佐野内科リハビリテーションクリニック(☎５３−３０３１)は予約制、前田メディカルクリニック（☎５７−３８１１）は予約なしでも受診できます。

課名・電話番号・所在	係名・部隊名	主な事務	役職	氏　名
消防長				宮地義之
消防次長				公文徹朗（兼）
消防本部消防課 土佐山田町百石町 ２丁目３番５１号 ☎５３−４１７９			課長	野口正一
	総務班	消防の人事・組織・予算・経理、 消防施設の建設・管理、職員の福利厚生	班長	榊正幸（兼係長） 藤本宏樹 金子堅太郎（兼）・奥村隆斗（兼） 門脇正岳（兼）・岩下瑞洋（兼） 森澤雅浩（兼）・中屋偉富（兼）
	予防班	消防（防火）対象物の検査・措置、危険物の製造所等の検査・許認可、火災調査	班長 係長	五百蔵哲雄 小松勲 寺石誉章 松岡大介（兼）・山本達也（兼） 鍋島安明（兼）・岸本瑛司（兼） 黒瀬勇介（兼）・合田周平（兼）
	警防班	警防計画、機械器具の維持管理、通信、地理水利、消防団の庶務、消防職団員の訓練礼式、救急・救助等警防業務	班長	石川拓男　（兼係長） 平慎二 高橋健太（兼）・谷本歩夢（兼） 西雄斗（兼）・山西晴丈（兼） 久保晋吾（兼）・片木大介（兼）
				冨本晴紀
消防署 土佐山田町百石町 ２丁目３番５１号 ☎５３−４１７６			署長	公文徹朗（兼）
	第１消防隊	火災・救急・救助 車両・機械器具の点検整備 地理水利、通信の点検・調査 訓練の立案・実施 救急講習の実施	隊長 副隊長 分隊長	山中一睦 新谷祐治 高橋健太・松岡健太郎 松岡大介・金子堅太郎 山本達也・奥村隆斗・谷本歩夢
	第２消防隊		隊長 副隊長 分隊長	千頭誉佳 岡田匡史 門脇正岳・北村司 岩下瑞洋・鍋島安明 和手久・西雄斗 岸本瑛司・山西晴丈
	第３消防隊		隊長 副隊長 分隊長	岡伸充 渡辺佐彦 岡林敬・井上信敬 森澤雅浩・久保晋吾 黒瀬勇介・片木大介 合田周平・中屋偉富
消防署香北分署 香北町蕨野１３９ ☎５８−３１６１			分署長	楠目晃
	第１分隊	火災・救急・救助 車両・機械器具の点検整備 地理水利、通信の点検・調査 訓練の立案・実施 救急講習の実施	隊長 副隊長	坂本勇治 和田寛 山中康寛・寺井隼太・森田紘史
	第２分隊		隊長 副隊長	森賢一 槙尾力一 光明修司・前田智・横山淳一
	第３分隊		隊長 副隊長	竹平健造 都築豊和 沖野亮一・小原誠・小松祐介

◆派遣・出向等

高知県庁総務部デジタル政策課	浜田尚幸
南国・香南・香美租税債権管理機構	鈴木康晴
高知県後期高齢者医療広域連合	宮地勇輝
高知県教育センター教職研修部	松本義人
高知県消防防災航空センター	吉村匠

１３ページからこのページまで取り外して、職員名簿としてご利用いただけます。